

# ארגונומיה ועבודה מהבית

מספר השתלמות: 906

**קהל היעד:** כלל עובדי האוניברסיטה.

## **תוכן ומטרות ההרצאה:**

העבודה מהבית מציבה אתגרים בלתי רגילים ובלתי צפויים. הסביבה הביתית אינה מותאמת, במרבית המקרים, לעבודה אינטנסיבית ורצופה, העובדים מבצעים אלתורים בעמדת העבודה ושגרת העבודה משתנה, דבר העשוי לגרום לעומסים ארגונומיים חדשים. בהדרכה יינתנו טיפים ארגונומיים לסידור העמדה הקיימת, קיום שגרה של הפסקות תוך ביצוע תרגילים מותאמים בעזרת אבזור שקיים בכל בית ויינתן דגש על שמירה על אורח חיים בריא.

**היקף ומתכונת ההרצאה:** מפגש אחד בן שעה ב- ZOOM

**מועד ההרצאה:** 7 בדצמבר 2020

**שעות ההרצאה:** 11:00-12:00

